



FIABA Ente Accreditato MIUR con Decreto Prot. n. AOODPIT 784 del 01/08/2016

Corso di formazione interattivo on line

L'Insegnante Mindful: l'arte di vivere ed insegnare consapevolmente.

Introduzione:

Il protocollo Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) è un programma sviluppato dal prof. Jonn Kabat Zinn - biologo molecolare e pioniere dell'applicazione in ambito terapeutico della Mindfulness, alla fine degli anni '70, presso l'Università del Massachusetts, per la riduzione dello stress e di numerosi disagi di natura organica e psicologica come dolori, ansia, insonnia e per affrontare le sfide della vita di tutti i giorni.

Il programma MBSR è stato concepito per “imparare a livello esperienziale” a prendersi cura di sé, per sviluppare un maggiore stato di serenità e pace mentale, per essere protagonisti nello scegliere di vivere il presente come un'opportunità di crescita e scoperta, lasciando andare le aspettative e i timori su come le cose potrebbero essere.

La mindfulness – il cui termine deriva dalla traduzione in inglese del termine “Sati”, che in lingua Pali sta ad indicare memoria, ricordo - è una caratteristica umana di base, un modo di imparare a prestare attenzione, intenzionalmente, a qualsiasi cosa stia accadendo nella nostra vita, in maniera non giudicante, permettendoci di sentire una maggiore connessione con la nostra vita interiore ed esteriore.

Tre decenni di ricerca scientifica negli Stati Uniti, in Europa e, nell'ultimo decennio, anche qui in Italia, indicano che partecipare ad un percorso di Mindfulness può avere un'influenza positiva e spesso profonda sulla capacità dei partecipanti di ridurre i sintomi fisici e il disagio psicologico imparando, inoltre, a vivere la vita più pienamente.

Un Programma per Imparare, Crescere, e Guarire, per la salutogenesi.
Per “imparare” a prendersi cura di sé, per sviluppare un maggiore stato di serenità e pace mentale, per essere protagonisti nello scegliere salute e benessere personale.

Il Programma di Riduzione dello Stress, è adatto in condizioni di:

Stress – lavoro, scuola, famiglia, malattia, vecchiaia, separazioni, lutti. Disagi psicologici – ansia, panico, depressione, pensieri ossessivi, astenia e disturbi del sonno.

Prevenzione e Benessere – come mantenimento di un equilibrio psicofisico, e come prevenzione imparando a “prendersi cura di sé”.

La frequenza del corso consentirà ai partecipanti di effettuare un Percorso di Consapevolezza in ambito esperienziale.

Conduzione del corso

Dott.ssa Lucia Carlotta Villa (FIABA Onlus) Insegnante Senior di Mindfulness presso il Centro Studi Mindfulness di Roma. Responsabile di FIABA AUTISMO

Tutor del corso

Prof.ssa Rosaria Brocato (Settore SCUOLA FIABA Onlus). Docente specializzata di sostegno e responsabile del settore Scuola

Destinatari

Docenti e personale della scuola di ogni ordine e grado. Trattandosi di un percorso esperienziale, con le pratiche e attraverso le condivisioni emergeranno i temi del focus.

Vista la modalità interattiva e laboratoriale del corso si consiglia un n. min/max di aderenti fissato in 25/40

Durata

n. 25 ore di cui 15 ore distribuite in n. 6 incontri di 2,30 h e n. 10 ore di autoformazione e studio di materiali, pratiche e condivisioni.

Programma dei 6 incontri (2h,30/incontro)

1. l'insegnante Mindful: self Compassion e libertà dal giudizio.
2. Presenza Mentale: alla scoperta del tesoro insito nel momento presente attraverso l'apertura ai sensi.
3. Rispondere versus reagire: la libertà di scegliere nello spazio di Consapevolezza.
4. Vivere consapevolmente le emozioni, libertà e disidentificazione.
5. Stress nelle relazioni, la comunicazione oltre l'avversione e l'attaccamento.
6. Incontro conclusivo e condivisione delle esperienze.

Obiettivi: Il corso si propone di:

1. intervenire sui disturbi da sindrome dello stress correlato in ambito scolastico e migliorare l'intervento didattico a supporto del gruppo classe potenziando la concentrazione la motivazione;
2. creare un'alleanza a favore della salute fisica e mentale;
3. migliorare le relazioni e favorire il lavoro di gruppo negli Organi Collegiali della scuola;
4. ottenere la massima ricaduta educativa all'interno delle classi anche quando sono presenti alunni con disabilità e con Bisogni Educativi Speciali .

Materiali didattici: forniti via mail a cura della tutor al termine di ogni incontro

Erogazione del corso: su piattaforma on line Google Meet in modalità sincrona **Date e Buon pomeriggio e un augurio di buona ripresa scolastica,**

ISCRIZIONE Piattaforma SOFIA (id. 75679) prima edizione svolgimento dal 19/10/2022 al 21/12/2022 numero identificativo 110807.

Inizio corso: 19 ottobre - Fine corso: 16 novembre - Totale ore: 25 di cui 12 in diretta su piattaforma Meet e 13 di studio individuale con materiali

Calendario: n. 6 incontri/2h ciascuno

Giorno e ora di svolgimento degli incontri: mercoledì dalle 17.20 alle 19.20

Costo pro capite: € 150

N. min/max: 20/35

Sono previste: prove scritte a risposta multipla e prova finale: pratica

Corso riservato: ai docenti delle scuole del 6° distretto

Le iscrizioni sono aperte dalla data odierna fino al 17 ottobre 2022.